

## 産業カウンセラーが知っておきたい

### 心身の健康管理

主催 (一社) 日本産業カウンセラー協会九州支部

企画・運営 (一社) 日本産業カウンセラー協会九州支部  
大分地域

コロナ禍で自粛期間も長くなり、日々のマスク生活等でのコミュニケーションの取り方にも難しさや息苦しさ等を感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。支援する側としても自身の心身の健康管理も今まで以上に重要になってきました。

そこで、今回の研修をカウンセラーとしての立場はもちろんですが、人として、今一度、心身の健康管理を振り返るチャンスと捉えていただきたいと思います。

また、この研修では心身の健康管理の必要性として、

- ①からだの健康 (年代別健康管理のあり方、ターゲットとなる疾病について)
  - ②こころの健康 (ストレスマネジメント、セルフケア、レジリエンス、メンタルタフネス等について)
  - ③人生100時代の健康づくり (フレイル予防) について
- の三つについて取り上げようと思っております。

■ 開催日時 2021年10月24日 (日) 10:00~12:00

(ZOOMを使用してのオンライン研修です。当日は9:30ごろから入室可)

■ 定員 50名

■ 会費 2,000円

■ 講師 佐藤しのぶ氏

経歴：新日本製鐵株式会社大分製鐵所（現：日本製鐵株式会社九州製鐵所）に入社。社員2000人と協力事業所6000人の構内勤務者の健康意識の向上・健康支援・健康管理・メンタルヘルス・カウンセリング関係業務を担当、元日本産業カウンセラー協会大分地域責任者・九州支部副支部長等を歴任

資格：保健師、助産師、看護師、第一種衛生管理者、産業カウンセラー、交流分析士、心理相談員、アンガーマネジメントファシリテーター、キャリアコンサルタント他

所属：日本産業衛生学会、日本産業保健師学会、大分県国民健康保険団体連合会、日本キャリア開発協会、日本産業カウンセラー協会、アンガーマネジメント協会等



### お申し込み

→ 会員マイページよりお申し込み下さい。10月15日 (金) 〆切です。

■ 日本産業カウンセラー協会の会員マイページより受講申し込みの「支部研修 (キャリアコンサルタント更新講習を含む)」を選択して頂くと、「申込コース選択」と書かれたページが開きます。

九州支部 (九州在住の会員さんであれば既に設定されていますが、それ以外の方は九州支部を選択してください) の開催コース一覧より、本研修の「選択」の部分にチェックを入れてください。「次へ」を押していただくと、費用等が表示されて手続きが確認できます。会費振込後、振込完了メールが届けば受付完了です。(会費振込が完了していないと受講できません)